BAB III

PEMBAHASAN

A. Nilai-nilai Pendidikan Islam dalam Ibadah Puasa Ramadan ditinjau dari aspek Jasmani

Kebutuhan Jasmani merupakan kebutuhan pokok dari kehidupan manusia. Jika kebutuhan tersebut tidak dipenuhi akan terjadi kegoncangan atau rasa sakit. Di antara kebutuhan jasmani manusia adalah makan, minum, dan hubungan seks. [1]

Makanan dan minuman dibutuhkan oleh manusia untuk pertumbuhan seluruh anggota tubuh. Makanan yang masuk ke dalam perut akan dicerna, zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh akan diambil untuk pertumbuhan dan perkembangan seluruh anggota tubuh maupun untuk mengganti sel-sel yang telah rusak. Begitu pula dengan minuman, tubuh manusia membutuhkan air, tanpa air manusia tidak akan dapat hidup.

Sementara itu, kebutuhan terhadap seks akan muncul ketika manusia telah mencapai usia kematangan. Kebutuhan tersebut harus disalurkan melalui jalan yang halal bukan jalan yang diharamkan. Dalam hal pemenuhan kebutuhan biologis tersebut, agama Islam memberikan petunjuk dan ketentuan yakni melalui pernikahan. Apabila dorongan kebutuhan biologis itu sangat mendesak, namun belum dapat melaksanakan pernikahan, maka solusi yang terbaik adalah dengan berpuasa. Sesuai dengan sabda nabi Muhammad saw.

[1] Zakiah Daradjat, *Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental*, 27.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ اَلْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَاءِنَّهُ اَغَضُّ لِلْبَصَرِ وَ اَحْصَنُ لِلْفَرْجِ وَ مَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِا لصَّوْمِ فَاءِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ (رواه البخارى و مسلم)

Artinya: ”wahai para pemuda, siapa yang telah mampu di antara kamu dan ingin menikah, maka nikahlah, sesungguhnya pernikahan itu akan memejamkan mata (terhadap yang tidak halal dilihat) dan akan membentengi diri terhadap godaan syahwat. Jika ia tidak sanggup (nikah) maka hendaklah ia berpuasa, karena puasa itu akan membentenginya mengurangi hawa nafsunya.”[2]

Berdasarkan dari hadits di atas, dapat dipahami bahwa bagi pemuda yang telah mampu dari segi jasmani dan rohani untuk melaksanakan pernikahan, maka dianjurkan untuk segera melaksanakannya. Namun, jika belum mampu solusi terbaik adalah dengan berpuasa. Puasa menjadi perisai serta obat untuk mengekang hawa nafsu yang bergejolak. Ini tentunya menjadi pendidikan bagi segenap umat Muslim.

Untuk selengkapnya, berikut ini beberapa nilai pendidikan dalam ibadah puasa Ramadhan ditinjau dari aspek jasmani,

1. Puasa Memberikan Istirahat kepada Alat Pencernaan

   Puasa memberikan pelajaran kepada manusia untuk senantiasa mengistirahatkan alat percernaan. Karena alat pencernaan pun membutuhkan waktu untuk beristirahat. Makanan yang masuk ke dalam perut akan ditampung di lambung akan di proses selama kurang lebih 4 jam. Sementara itu di usus halus makanan disempurnakan pencernaannya

[2] Ibid., 28.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

selama kurang lebih 4 jam. Sehingga setelah kita menikmati makanan, maka alat-alat pencernaan terus bekerja dan baru istirahat setelah 8 jam.

Jadwal makan rata-rata orang dimulai dari makan pagi pukul 07:00, makan siang pukul 14:00, dan makan malam pukul 20:00, maka akan diperoleh gambaran selama sehari semalam (24 jam) sebagai berikut:[3]

a. Makan pagi (pukul 07:00)

   Sistem pencernaan bekerja menghaluskan, mencerna, dan menyerap masuk ke dalam darah sampai terakhir kurang lebih pukul 15:00.

b. Makan siang (pukul 14:00)

   Belum selesai pekerjaan membereskan makanan pagi, sistem pencernaan bekerja kembali membereskan makanan siang sampai kurang lebih pukul 22.00.

c. Makan malam (pukul 20.00)

   Belum selesai pekerjaan membereskan makanan siang, sistem pencernaan bekerja kembali membereskan makanan malam sampai kurang lebih pukul 04.00 pagi.

Dengan demikian, dalam keadaan tidak berpuasa sistem pencernaan manusia dibebani pekerjaan yang bertumpuk-tumpuk yang menuntut kerja ekstra tanpa mengenal kata istirahat. Kondisi tersebut berlangsung terus menerus selama hidup.

[3] Toni Pransiska, *Peta & Risalah Ramadhan*, 67.

IAIN JEMBER

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

Sedangkan untuk orang yang berpuasa dengan jadwal makan sahur pukul 03.00 dan berbuka pukul 17.30 maka diperoleh gambaran sebagai berikut:[4]

a. Makan sahur (pukul 03.00)

   Sistem pencernaan bekerja menghaluskan, mencerna, dan menyarap masuk ke dalam darah sampai terakhir pukul 11.30.

b. Berbuka puasa (pukul 17.30)

   Antara pukul 11.30 sampai 17.30 (6 jam) tidak ada beban makan yang masuk untuk diolah. Alat pencernaan mendapatkan waktu istirahat selama 6 jam. Baru bekerja kembali membereskan makanan berbuka sampai pukul 01.30 dini hari.

Jadi selama puasa Ramadan, sistem pencernaan manusia mendapat jatah istirahat selama 6 jam sehari selama 1 bulan penuh. Selama 11 bulan di luar Ramadan alat pencernaan manusia mendapatkan tugas yang bertumpuk-tumpuk dan tidak ada waktu untuk beristirahat. Sebagaimana mesin, organ-organ pencernaan diperbaiki dan dibersihkan dengan berpuasa. Sehingga setelah menjalankan ibadah puasa di bulan Ramadan badan menjadi sehat. Kesehatan dapat dicapai melalui puasa. Sesuai dengan hadits nabi Muhammad saw.

صُوْ مُوْا تَصِحُّوْا (رواه الخمسه)

Artinya: "Berpuasalah, niscaya kamu akan sehat." (H.r. 5 ahli Hadits)[5]

[4] A. Chodry Romli, *Risalah Puasa Ramadhan: Hukum-hukum Puasa dan Hikmahnya*, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1999), 64.
[5] Ibid., 60.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

Berdasarkan hadits di atas, dengan berpuasa tubuh akan menjadi lebih sehat, dengan syarat menjalankan puasa dengan sebenar-benarnya puasa. Kesehatan tidak akan didapat jika kondisi perut selalu dalam keadaan kenyang. Karena sesungguhnya sumber segala penyakit ada di dalam perut. Puasa menjadi salah satu solusi dari berbagai penyakit. Puasa adalah pesirai diri. Seiring dengan hal tersebut nabi Muhammad saw. bersabda,

عَنْ اَبِيْ هُرَيْرَةَ يَقُوْلُ قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ص م قَالَ اللهُ كُلُّ عَمَلِ ابْنِ اَدَمَ لَهُ اِلَّا الصِّيَامَ فَاِنَّهُ لِى وَ اَنَا اَجْزِى بِهِ وَ الصِّيَامُ جُنَّةٌ..... (رواه البخارى)

Artinya: "Dari Abu Hurairah r.a., berkata Rasulullah saw. bersabda: "Allah berfirman: " Setiap amal anak Adam adalah untuk anak Adam itu sendiri, melainkan puasa. Sesungguhnya puasa itu bagi-Ku, dan aku membalas puasanya itu. Puasa itu bagaikan perisai"..... (H.r. Bukhari)[6]

Bentuk perisai yang tumbuh dari ibadah puasa dalam kajian kesehatan ialah bertambahnya sel darah putih dan diblokirnya suplai makanan untuk bakteri, virus, dan sel kanker yang bersarang di dalam tubuh manusia. Dengan bertambahnya sel-sel darah putih menjadikan orang yang berpuasa memiliki daya tahan tubuh dan kekebalan yang meningkat. Sehingga mereka terlihat lebih sehat dan tidak mudah terserang penyakit seiring ibadah puasa yang dijalankannya dengan benar.

[6] Al-Imam Al-Bukhari, *Terjemah Hadis Shahih Bukhari*, 214.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

2. Puasa Mencerdaskan Otak

Otak adalah titik sentral di dalam rongga tubuh manusia untuk berpikir, belajar, dan bekerja. Ini berarti selama lambung dalam keadaan kosong, maka cara berpikir menjadi cemerlang. Dengan mengendalikan makan, akan tercipta konsentrasi dan pemusatan pikiran yang berarti meningkatkan IQ.

Apabila perut manusia dipenuhi oleh makanan yang berlebihan, maka sel-sel kebanjiran zat makanan, berakibat urat saraf menjadi lembab, kerja otak terhambat, dan terjadi kemunduran intelektual, seperti menjadi pelupa, daya nalar melemah, dan sebagainya.[7]

Pada waktu kenyang, banyak darah yang tersalur untuk melakukan proses pencernaan. Sehingga aliran darah banyak terpusat di lambung dan usus, pasokan darah ke otak menjadi berkurang. Hal ini menyebabkan kinerja otak menjadi terhambat karena tidak ada asupan gizi memadai yang dibawa oleh darah. Kekuatan berpikir akan semakin rapuh dan melemah. Orang yang terlalu kenyang akan mudah mengantuk, malas melakukan ibadah, letih, dan kondisi kemampuan berfikirnya menjadi berkurang. Namun, ketika perut dalam kondisi kosong, dalam artian dalam keadaan puasa, maka volume darah pada bagian pencernaan dapat dikurangi dan dipakai keperluan lain terutama untuk otak. Sehingga, kemampuan otak dalam menyerap dan memahami informasi menjadi lebih cepat dan daya berpikir akan meningkat.

[7] Toni Pransiska, *Peta & Risalah Ramadhan*, 72.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

Makan terlalu berlebihan juga akan membahayakan kesehatan tubuh. Pada waktu berbuka dan sahur pun kita dianjurkan untuk tidak menyantap semua hidangan yang tersedia di meja makan. Karena jika perut dalam kondisi penuh, maka akan membuat tubuh terasa berat untuk melakukan aktivitas.

Menurut dokter pakar neurosains Taruna Ikrar dalam buku karangannya yang berjudul *60 Fakta Kesehatan Mutakhir*, menerangkan bahwa manfaat puasa bagi fungsi dan kesehatan otak dapat dijelaskan secara ilmiah. Dari penelitian plastisitas dan neurogenesis (kelenturan dan perkembangan otak), pada dasarnya sinapsis (jaringan otak) dapat berkembang berdasarkan faktor lingkungan, kejiwaan, dan makanan yang dikonsumsi.

"Lewat puasa sebulan penuh, berdasarkan plastisitas, neurogenesis, dan fungsional kompensasi, jaringan otak diperbarui. Terbentuk rute jaringan baru di otak, yang berarti terbentuk pribadi manusia baru secara biologis, psikologis, dan fungsional," kata Taruna, alumnus Fakultas Kedokteran Unhas yang kini bekerja sebagai peneliti dan staf akademik pada Fakultas Kedokteran Universitas California, Amerika Serikat.

Taruna melanjutkan, saat berpuasa, ada fase istirahat setelah fase pencernaan normal (6-8 jam). Pada fase itu terjadi degradasi lemak dan glukosa darah. Terjadi pula peningkatan *high density lipoprotein* (HDL) dan *apoprotein alfa1* serta penurunan *low density lipoprotein* (LDL). Hal

IAIN JEMBER

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

ini amat bermanfaat bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah karena HDL berefek baik bagi kardiovaskuler, sedangkan LDL berefek negatif bagi pembuluh darah.

Penelitian endokrinologi menunjukkan, pola makan yang rotatif saat berpuasa menyebabkan keluarnya hormon sistem pencernaan, seperti amilase dan insulin dalam jumlah besar, sehingga meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan tubuh.

Lebih jauh, Taruna memaparkan bahwa secara biologis, orang berpuasa menahan lapar dan dahaga selama sekitar 14 jam. Selama itu, tubuh mengalami proses metabolisme selama sekitar delapan jam. Rinciannya, empat jam makanan disiapkan dengan keasaman tertentu dibantu asam lambung yang dikirim ke usus. Empat jam kemudian, makanan diubah menjadi sari-sari makanan di usus kecil, lalu diserap oleh pembuluh darah dan dikirim ke seluruh tubuh. Adapun sisa waktu enam jam adalah waktu ideal bagi sistem pencernaan untuk beristirahat.

Menurut dokter spesialis saraf RSUD Saiful Anwar Malang. Dosen ilmu Penyakit Saraf Fakultas Kedokteran Univ Brawijaya Malang. Penulis buku "Puasa dan Otak Manusia" penerbit UB media Malang 2014. Puasa yang kita lakukan di Ramadan sebenarnya melatih kita untuk mengaktifkan otak dengan cara memberi stimulus kepada otak agar berperilaku sesuai dengan fitrah manusia. Sehingga dalam syariat berpuasa selain mencegah hal yang membatalkan puasa seperti makan, minum dan hubungan seks

IAIN JEMBER

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

di siang hari, juga dianjurkan banyak melakukan amalan sholeh, justru dengan amal sholeh tersebut hakikat puasa dilaksanakan.[8]

Puasa yang kita lakukan di Ramadan sebenarnya melatih kita untuk mengaktifkan otak dengan cara memberi stimulus kepada otak agar berperilaku sesuai dengan fitrah manusia. Sehingga dalam syariat berpuasa selain mencegah hal yang membatalkan puasa seperti makan, minum dan hubungan seks di siang hari, juga dianjurkan banyak melakukan amalan saleh, justru dengan amal saleh tersebut hakikat puasa dilaksanakan.

Beberapa amalan saleh yang dicontohkan oleh baginda Rosulullah saw. mengandung faedah yang luar biasa: sholat malam, membaca Quran, membantu kesulitan orang lain, infaq-shodaqoh dan amalan saleh sosial lainnya, bukan hanya dilipatgandakan pahalanya, akan tetapi juga mengandung manfaat kesehatan bagi orang yang mengerjakannya. Begitu juga larangan berbuat tidak baik (*fahsya'–mungka*r) terdapat faedah yang luar biasa.

3. Puasa Mendidik Seseorang untuk Melepaskan Diri dari Kebiasaan

Kehidupan manusia sangat dipengaruhi oleh kebiasaan-kebiasaannya. Apabila ia telah terbiasa dengan pemenuhan kebutuhannya secara berlebihan, maka walaupun ia masih memiliki sisa daya, ia akan mengalami kesulitan yang tidak sedikit guna mengarahkan sisa daya tersebut ke dalam hal-hal yang tidak sejalan dengan kebiasaannya.

[8] http://www.dakwatuna.com//puasa-ramadhan-dalam-tinjauanneurosains//diakses pada 7 Mei 2016

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

Betapa sulitnya mengubah kebiasaan hidup yang telah bertumbuh dan melekat pada diri seseorang. Kita lihat contoh sederhana, tentang kebiasaan merokok. Pada umumnya orang tahu bahwa merokok itu merusak kesehatan, bahkan berbahaya. Akan tetapi menghentikan merokok bagi seorang yang telah mencandu baginya merokok, apapun yang dikatakan kepadanya, tidak akan mengubah kebiasaannya. Sebab merokok baginya memberikan kenikmatan tertentu, apalagi bila merokok itu telah dimulainya sejak masa remaja.

Dampak merokok terhadap kesehatan tubuh tidak hanya dirasakan oleh perokok aktif, namun juga dirasakan oleh perokok pasif. Pada umumnya, orang mengetahui bahwa kebiasaan merokok yang dilakukannya dapat merusak kesehatan. Namun, bagi orang yang telah kecanduan, menghentikan semua itu tidaklah mudah. Lebih-lebih bagi mereka yang sudah merokok sejak kecil, ditambah lagi dengan faktor lingkungan yang mempengaruhiya. Kebiasaan buruk seperti ini akan akan terus berlangsung setiap hari bahkan kapanpun waktunya dapat dilakukan. Namun, ketika menjalankan ibadah puasa, kebiasaan seperti ini hanya dapat dilakukan pada malam hari saja.

Dalam kenyataan hidup, tidak selamanya orang mampu dan berkesempatan untuk memenuhi kebutuhan makan dan minum itu pada waktu yang biasa. Bagi orang yang terlalu terikat kepada kebiasaan makan pada waktunya, jika tidak dapat menemukan makanan atau minuman, ia akan sangat menderita, dan kemampuan untuk bekerja akan

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

menurun, bahkan daya pikirnya pun terasa berkurang dan sebaliknya emosi semakin meningkat, dan menjadi gelisah, marah, sedih atau berbuat tidak baik, misaknya mencuri.[9]

Ibadah puasa melatih manusia untuk melepaskan diri cari cengkeraman kebiasaan. Puasa mendidik agar tidak terikat oleh tradisi dan rutinitas tertentu apalagi tradisi dan rutinitas itu buruk. Kebiasaan makan pukul 07.00 misalnya, diubah menjadi makan sahur pukul 04.00 pagi, sedangkan makan siang ditiadakan dan diubah waktunya pada saat matahari terbenam. Kebiasaan merokok pun ikatannya dilepas dan diubah waktunya menjadi pada malam hari.[10]

Kegiatan yang telah menjadi rutinitas seperti yang telah disebutkan di atas akan mengalami penurunan intensitasnya ketika menjalankan ibadah puasa khususnya puasa di bulan Ramadan. Dikarenakan selama satu bulan penuh sejak terbit fajar hingga terbenamnya matahari tidak ada suplai apapun yang masuk melalui mulut. Puasa dapat menjadi terapi bagi para pecandu rokok jika hal tersebut disertai dengan niat yang kuat serta berusaha untuk mengendalikan diri dan berhenti dari merokok. Karena sesungguhnya inti dari ibadah puasa adalah pengendalian diri.

Dengan demikian, membebaskan manusia dari belenggu kebiasaan dan keterikatan kepadanya, merupakan suatu hal yang mutlak

[9] Zakiah Daradjat, *Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental*, 48.
[10] Toni Pransiska, *Peta & Risalah Ramadhan*,77.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

dan hal ini merupakan salah satu tujuan dari berpuasa, baik dalam kebiasaan makan, minum, tidur, bangun bekerja, dan sebagainya.

4. Puasa Mengajarkan untuk Makan Teratur

Kebutuhan terhadap makanan merupakan kebutuhan pokok bagi manusia. Dengan makan, manusia dapat melangsungkan kehidupannya. Namun, tidak semua makanan yang masuk ke dalam perut mengandung zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Bahkan tidak sedikit makanan yang dimakan mengandung pengawet, pewarna, dan zat berbahaya lainnya. Hai inilah yang memicu timbulnya penyakit. Pola makan yang tidak teratur serta pola hidup yang tidak sehat akan memberikan dampak bagi kesehatan seseorang. Umat Muslim dianjurkan untuk makan makanan yang halal dan baik. Halal dari segi memperolehnya dan cara mengolahnya. Sedangkan kategori baik dalam hal ini ialah makanan tersebut mengandung zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh.

Ibadah puasa pada dasarnya mengajarkan kepada seseorang untuk menerapkan pola makan yang teratur. Dengan pola makan yang teratur akan memberikan dampak positif bagi seseorang. Karena dengan begitu jadwal makan menjadi teratur dan tidak sembarangan dalam memilih makanan. Jadwal makan orang yang sedang berpuasa diawali dari makan sahur sekitar pukul 03.00 dan akan makan kembali pada waktu berbuka puasa, yakni sekitar pukul 17.30. Rasulullah saw. menganjurkan kepada umatnya untuk mengakhirkan waktu sahur. Hal ini dimaksudkan agar rentan puasa tidak terlalu jauh, serta untuk tetap

IAIN JEMBER

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

menjaga stamina seseorang yang sedang berpuasa. Sedangkan pada waktu berbuka dianjurkan untuk menyegerakannya serta diawali dengan makan yang manis-manis.

Berbeda dengan orang yang tidak puasa, pola makannya tidak menentu, bahkan sembarangan. Kapan pun orang yang tidak dalam keadaan berpuasa dapat makan sesuka hatinya. Karena tidak ada jadwal pengaturan dalam hal makan. Rasulullah saw. menganjurkan kepada umatnya untuk mengakhirkan waktu sahur. Hal ini dimaksudkan agar rentan puasa tidak terlalu jauh, serta untuk tetap menjaga stamina seseorang yang sedang berpuasa.

B. Nilai-nilai Pendidikan Islam dalam Ibadah Puasa Ramadan ditinjau dari aspek Rohani

Manusia diciptakan oleh Allah swt. atas dua dimensi, yakni jasad (jasmani) dan roh (rohani), yang keduanya mempunyai kebutuhan masing-masing untuk dipenuhi, tanpa mengesampingkan kebutuhan salah satunya. Keduanya harus berjalan beriringan. Jasmani sebagai jalan untuk menjalin hubungan dengan sesama yakni di dunia. Jika manusia mengikuti bisikan setan hanya untuk menuruti kemauan dari perut dan di bawah perut saja, maka ia akan jatuh ke dalam lembah kehinaan.

Sedangkan rohani sebagai jalan untuk menjalin hubungan dengan Sang Pencipta. Lewat jalan inilah manusia dapat menjalin hubungan dengan Allah swt. Manusia diciptakan oleh Allah swt. hanya untuk satu tujuan yaitu

IAIN JEMBER

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

beribadah menyembah Allah swt. sesuai dengan firman-Nya dalam surat adz-Dzaariyaat ayat 56,

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالإِنْسَ إِلا لِيَعْبُدُونِ

Artinya: "Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku."[11]

Bentuk penyembahan seorang hamba kepada Sang Khaliq ialah dengan menjalankan segala bentuk ibadah yang telah disyariatkan oleh-Nya melalui nabi Muhammad saw. Dari berbagai ibadah dalam Islam, Ibadah puasa Ramadan merupakan ibadah yang paling mendalam bekasnya pada jiwa seorang Muslim. Pengalaman selama satu bulan penuh dengan berbagai kegiatan yang mengiringinya seperti berbuka, makan sahur, shalat tarawih, tadarus al-Qur'an, dan kegiatan-kegiatan yang lainnya akan memberikan kenangan yang mendalam bagi siapapun yang menjalankannya dengan sepenuh hati. Barang siapa yang menjalankannya dengan keimanan dan hanya mengharap ridha dari Allah swt. maka dosanya yang telah lampau diampuni oleh Allah swt. Sesuai dengan sabda nabi Muhammad saw,

عَنْ اَبِى هُرَيْرَةَ اَنَّ رَسُوْلَ اللهِ صَلْعَمْ قَالَ مَنْ صَامَ رَمَضَانَ اِيْمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَلَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ (رواه البخارى)

Artinya: "Dari Abu Hurairah r.a., berkata Rasulullah saw. bersabda: " Barang siapa yang berpuasa di bulan Ramadhan dengan keimanan

[11] Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 862.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

dan keikhlasan, maka diampuni oleh Allah dosanya yang telah lampau." (H.r. Bukhari)[12]

Puasa Ramadan menjadi ibadah yang paling istimewa dan unik di antara ibadah-ibadah yang lain, karena puasa Ramadan adalah ibadah yang hanya Allah swt. dan yang menjalankannya saja yang mengetahui. Ini merupakan hubungan rohani antara hamba dengan Sang Pencipta. Pahala puasa pun tidak ada yang mengetahui jumlahnya kecuali Allah swt.

Rohani manusia perlu mendapat tempaan dan didikan agar nantinya tercipta manusia yang sempurna *(insan kamil)*. Berikut ini nilai-nilai pendidikan dalam ibadah puasa Ramadhan ditinjau dari aspek rohani,

1. Puasa Mengajarkan Keikhlasan

   Inti dalam menjalankan semua amal ibadah ialah keikhlasan. Orang yang ikhlas akan menjalankan semua yang diperintahkan oleh Allah swt. dengan sepenuh hati tanpa adanya unsur paksaan. Orang yang ikhlas akan menjalankan ibadah murni semata-mata karena Allah swt. bukan karena ingin dipuji, disanjung, ataupun ingin dilihat orang. Karena orang yang ikhlas tahu dan sadar bahwasannya untuk siapa ia melakukan amal ibadah, yakni *lillaahi ta'alaa.* Allah swt. berfirman di dalam al-Qur'an surat al-An'am ayat 162-163,

قُلْ إِنَّ صَلَاتِيْ وَنُسُكِيْ وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (١٦٢) لاَ شَرِيْكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ (١٦٣)

[12] Al-Imam Al-Bukhari, *Terjemah Hadis Shahih Bukhari*, 27.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

Artinya: “Katakanlah: "Sesungguhnya salat, ibadah, hidup dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam (162) Tiada sekutu bagi-Nya; dan demikian itulah yang diperintahkan kepadaku dan aku adalah orang yang pertama-tama menyerahkan diri (kepada Allah)". (163)[13]

Ikhlas merupakan tingkat ketaqwaan tertinggi di dalam Islam dan berhubungan dengan hati seorang hamba kepada Allah swt. Jalinan antara seorang hamba dengan Allah swt. ialah melalui hati. Hanya Allah yang mengetahui isi hati setiap hamba-Nya.

Ibadah puasa adalah ibadah yang istimewa di antara ibadah yang lainnya. Karena Allah swt. sendiri yang akan memberikan balasannya terhadap orang yang berpuasa. Berbeda dengan ibadah shalat, haji, sedekah dan ibadah-ibadah yang lainnya. Puasa hanya milik Allah swt. Allah berfirman melalui hadits kudsi,

كُلُّ عَمَلِ ابْنِ اَدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ فَإِنَّهُ لِيْ وَ أَنَا أَجْزِيْ بِهِ (رواه البخارى)

Artinya: “semua amal manusia baginya, kecuali puasa, maka sesungguhnya puasa itu bagi-Ku. Dan Aku yang akan memberi balasannya”. (H.r. Bukhari).

Dosa-dosa yang telah lampau akan diampuni oleh Allah swt. jika ibadah puasa Ramadan dijalankan dengan penuh keimanan dan keikhlasan. Nabi Muhammad saw. bersabda,

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيْمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَلَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

[13] Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*. 216.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

Artinya: "Barangsiapa berpuasa Ramadan dengan penuh keyakinan dan keikhlasan, niscaya diampuni dosa-dosa terdahulu baginya. [14]

Puasa di bulan suci Ramadan mengajarkan kepada pelakunya untuk senantiasa ikhlas dalam menjalankannya. Seseorang mudah dan bisa saja berbohong kepada orang lain dengan mengatakan bahwa ia sedang berpuasa. Jika ingin membatalkan puasanya, tentu bukan sesuatu yang sulit.[15] Tidak ada yang tahu isi hati setiap manusia kecuali hanya Allah swt. Karena Allah swt. Maha Mengetahui segala sesuatu, yang menguasai dimensi ruang dan waktu, sehingga tidak akan ada sedikit pun yang luput dari pengawasan Allah swt.

Keikhlasan hanya dimiliki oleh orang yang beriman. Oleh karena itu, perintah puasa hanya diperuntukkan bagi mereka yang beriman. Hanya mereka yang berimanlah yang mau melaksanakan perintah ibadah puasa, karena pada kenyataannya di bulan suci Ramadhan masih banyak orang yang tidak menjalankan puasa. Padahal sudah jelas perintah Allah swt. di dalam al-Qur'an tentang puasa di bulan suci Ramadhan. Ini menandakan bahwa hanya mereka yang beriman yang mau melaksanakan perintah tersebut.

Di dalam bulan Ramadan banyak orang yang berlomba-lomba melakukan amal kebajikan seperti *qiyaamul lail*, tadarus al-Qur'an,

[14] Abu H.F. Ramadlan, Tanpa Tahun. *Tarjamah Duratun Nasihin*. (Surabaya: Mahkota), 32.

[15] Bramma Aji Putra, *Berpuasa Sunah Senikmat Puasa Ramadhan*, 43.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

beri'tikaf, bersedekah, dan memperbanyak dzikir. Tentu semua itu tidak akan sia-sia dan akan bernilai ibadah jika dilandasi dengan keikhlasan.

2. Puasa Melatih Kesabaran

Sifat sabar memiliki banyak keutamaan dan bagi setiap Mukmin membutuhkan sifat tersebut dalam setiap keadaan. Seorang Mukmin yang memiliki sifat sabar, maka ia tidak akan mudah putus asa, tidak mengeluh dalam menghadapi berbagai problematika kehidupan yang dihadapinya. Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak akan pernah terlepas dari ujian dan cobaan. Dengan kesabaranlah ujian dan cobaan dalam hidup dapat dilalui. Allah berfirman dalam surat al-Baqarah ayat 155-156,

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الأَمْوَالِ وَالأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (١٥٦)

Artinya: "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar(155) (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, "Innaa lillaahi wa innaa ilaihi raaji`uun."[16]

Menurut sahabat Ali bin Abi Thalib dan Imam al-Ghazali, sabar terbagi menjadi tiga macam, yaitu; (1) sabar dalam ketaatan, yakni menahan kesusahan dan kesukaran dalam mengerjakan dan menunaikan amal ibadah, (2) sabar dari kemaksiatan, yaitu menahan diri dari

[16] Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 39.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

mengerjakan kemaksiatan, kemungkaran, dan kedurhakaan, dan (3) sabar dalam menghadapi ujian dan cobaan, yaitu tabah, tidak mengeluh, serta tidak putus asa atas musibah dan berbagai penderitaan yang menimpanya.[17]

Aktivitas puasa di bulan Ramadan mengandung tiga macam kesabaran tersebut. Puasa melatih seseorang untuk senantiasa bersabar. Pelajaran pertama dari ibadah puasa adalah sabar dalam ketaatan menjalankan perintah Allah swt. untuk berpuasa di bulan Ramadan. Sabar dalam menahan lapar, haus, dan mengekang nafsu syahwat. Meskipun makanan serta minuman yang ada adalah makanan dan minuman yang halal. Namun, demi menjalankan perintah dari Allah swt. seorang Mukmin dengan sabar meninggalkan itu semua sampai tiba waktu berbuka. Adanya suami dan istri yang halal untuk berhubungan badan, yang kapanpun mereka dapat melakukannya, seorang Mukmin rela mengekang nafsu syahwatnya dari pagi hingga petang demi menjalankan perintah Allah swt. yakni ibadah puasa Ramadan, Karena sudah menjadi kewajiban bagi setiap Mukmin untuk menjalankannya.

Kedua, puasa mendidik untuk senantiasa sabar dalam kemaksiatan, yakni menahan diri untuk tidak melakukan tindakan-tindakan maksiat. Ketika dalam keadaan berpuasa, seseorang dilarang untuk menggunjing, mengumpat, bergosip, berkata kotor, menipu, berbohong, menjaga pandangan mata, serta tidak membayangkan hal-hal

[17] Toni Pransiska, *Peta & Risalah Ramadhan*, 90.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

yang dilarang. Ketiga, puasa mengajarkan kesabaran dalam menghadapi ujian dan cobaan. Di dalam kehidupan sehari-hari masih banyak orang yang kelaparan. Tidak hanya satu hari tidak bisa makan, tetapi berhari-hari rbahkan satu minggu tidak makan. Bukan karena tidak mau makan, tetapi memang tidak ada yang mau di makan. Puasa mengajarkan seseorang untuk tahan terhadap penderitaan dan cobaan. Perut tidak terisi apapun mulai dari terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari. Diperbolehkan makan jika sudah tiba waktunya.

Selain itu, puasa juga melatih kesabaran dalam menjalani aktivitas yang berat dan melelahkan. Dikarenakan seorang Mukmin tetap diwajibkan untuk menjalankan ibadah puasa meskipun seharian melakukan pekerjaan-pekerjaan yang berat. Dari kesabaran tersebut akan berbuah keikhlasan dalam menjalankan perintah serta menjauhi larangan Allah. Orang-orang yang sabar akan disukai oleh Allah swt. Firman Allah dalam surat . Ali Imran ayat 146,

.....وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِيْنَ

Artinya: ".....Allah menyukai orang-orang yang sabar."[18]

3. Puasa Mendidik Sikap Jujur dan Amanah

"Hendaklah kalian berlaku jujur, karena dengan kejujuran itu menunjukkan kepada kebaikan, dan kebaikan menunjukkan jalan menuju surga." (H.r. Bukhari).

[18] Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 100.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

Dari arti hadist di atas, dapat dipahami bahwa kita diperintahkan untuk berlaku jujur baik dalam setiap perkataan maupun perbuatan. Dalam arti luas adalah jujur terhadap Allah swt. secara lahir dan batin. Kejujuran dalam arti sempit adalah kejujuran lisan, sedangkan Kejujuran akan mengantarkan kepada kebaikan. Di antara empat sifat wajib yang dimiliki oleh nabi dan rasul salah satunya ialah *sidiq* (berkata benar/jujur). Karena dengan berkata jujur itulah rasul berhasil dalam mendakwahkan agama Islam, sehingga sampai kepada kita semua seperti yang dapat kita rasakan sekarang ini. Orang akan dipercaya oleh orang lain jika ia berkata yang sebenarnya, bukan mengada-ada.

Kejujuran adalah sebuah sikap yang menunjukkan jati diri seseorang yang sebenarnya. Seseorang yang senantiasa bersikap jujur, baik dalam ucapan maupun tindakan, meskipun pahit dan berisiko, bisa dipastikan dia memiliki integritas moral yang baik.[19] Kejujuran meliputi tiga hal, yaitu jujur terhadap Allah swt., jujur kepada orang lain, dan jujur terhadap diri sendiri.

Sebaliknya, kebohongan akan membuat orang semakin pudar kepercayaannya. Kebohongan akan menyelamatkan seseorang hanya sementara, namun akan menghancurkan seseorang selamanya. Dijelaskan dalam sebuah hadits, bahwasannya salah satu tanda orang munafiq adalah apabila berkata ia berdusta. Nabi saw. bersabda,

[19] Fajar Nugroho, *Kun Fayakun: Jadilah Pribadi Super, Menarik dan Disayang semua Orang,* (Yogyakarta: IN AzNa Books, 2014),

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

عَنْ اَبِيْ هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِي صلعم قَالَ: اَيَةُ الْمُنَافِقِ ثَلَاثٌ اِذَا حَدَّثَ كَذَبَ وَاِذَ وَعَدَ اَخْلَفَ وَاِذَا أُتْمِنَ خَانَ

Artinya: "Dari Abu Hirairah r.a., berkata Nabi saw. bersabda: "Tanda-tanda orang munafiq ada tiga, apabila berkata dia berdusta, apabila berjanji dia ingkar, dan apabila dipercaya dia berkhianat." (H.r. Bukhari)[20]

Puasa mendidik kepada umat manusia tentang kejujuran. Terdapat tiga dimensi kejujuran di dalam ibadah puasa, yaitu jujur kepada Allah swt., jujur kepada sesama manusia, dan jujur kepada diri sendiri. Orang yang sedang berpuasa akan senantiasa selalu jujur baik dalam perkataan dan perbuatannya, dalam situasi ramai maupun sepi, sedang bersama-sama maupun sendirian. Orang yang benar-benar beriman tidak akan berdusta. Karena dia tahu bahwa Allah swt. mengetahui segala sesuatu baik yang terang maupun yang tersembunyi. Sesuai dengan firman-Nya dalam surat Ali Imran ayat 29,

قُلْ إِنْ تُخْفُوا مَا فِي صُدُورِكُمْ أَوْ تُبْدُوهُ يَعْلَمْهُ اللَّهُ وَيَعْلَمُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الأَرْضِ وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Artinya: Katakanlah: "Jika kamu menyembunyikan apa yang ada dalam hatimu atau kamu melahirkannya, pasti Allah mengetahui."

[20] Al-Imam Al-Bukhari, *Terjemah Hadis Shahih Bukhari*, 26.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

Allah mengetahui apa-apa yang ada di langit dan apa-apa yang ada di bumi. Dan Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu."[21]

Selama satu bulan penuh, manusia akan ditempa kejujurannya, tidak makan, tidak minum, dan tidak melakukan hubungan seks meskipun tidak ada orang yang melihatnya. Sehingga nantinya tidak hanya ketika berpuasa seseorang akan jujur, namun kapan pun dan di manapun ia akan bersikap dan berperilaku jujur. Dari sikap kejujuran inilah yang nantinya akan memunculkan pribadi-pribadi yang amanah. Pribadi yang dapat dipercaya.

Puasa merupakan amanah dari Allah swt. yang harus dilaksanakan oleh orang-orang yang beriman. Sudah selayaknya sebagai umat mukmin untuk menjaga dan melaksanakan amanah yang dipikulkan kepadanya. Sebagai umat yang beriman, tentu menyadari kedudukannya sebagai seorang hamba untuk menjalankan segala kewajiban dan menjauhi larangan yang telah diberikan oleh Tuhannya. Maka siapapun yang menjalankan ibadah puasa dengan baik dan benar, sesuai dengan tuntutan Allah swt. niscaya puasa tersebut akan menuntunnya menjadi pribadi yang jujur dan amanah.

4. Puasa Membentuk Pribadi yang Disiplin

Disiplin menjadi pembahasan yang penting menyangkut masalah pribadi maupun organisasi, tidak mengherankan jika banyak para

[21] Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 80.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

pemimpin menekankan kedisiplinan kepada para bawahannya, mengingat kunci sebuah kesuksesan adalah kedisiplinan.

Terdapat dua hal terkait dengan kedisiplinan, yakni disiplin yang dipaksakan dari luar dan disiplin yang muncul dari dalam diri. Disiplin yang dipaksakan dari luar inilah yang tidak dapat bertahan lama. Ada orang yang patuh terhadap peraturan ketika ada atasannya yang keras dan galak. Dia akan bekerja dengan sungguh-sungguh ketika ada pimpinannya. Namun, dia akan bekerja semaunya jika sedang tidak ada pimpinannya.

Sedangkan disiplin yang timbul dari dalam diri inilah yang abadi. Disiplin tersebut akan melekat pada dirinya. Dia patuh terhadap peraturan bukan karena adanya dorongan dari luar, bukan pula karena adanya pemimpin. Namun dia menyadari bahwa kedisiplinan akan memberikan manfaat bagi dirinya, dan dengan kedisiplin itulah yang akan mengantarkannya kepada kesuksesan.

Kedisiplinan yang bersumber dari dalam hanya bisa dibentuk jika seseorang mampu merasakan kehadiran Allah yang selalu mengawasi dan memerhatikan apa yang dikerjakannya.[22]

Disadari atau pun tidak, sesungguhnya di dalam ibadah puasa Ramadan umat manusia dididik untuk menegakkan disiplin dari dalam diri. Salah satu contoh ketika makan sahur, seseorang yang keesokan harinya akan menjalankan ibadah puasa, ketika makan sahur dia akan

[22]Azhari Akmal Tarigan, *40 Pesan Ramadhan*, 160.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

segera menghentikan aktifitas makannya jika waktu imsak telah tiba, meskipun dia sedang menikmati santap sahurnya dan makanan yang sedang disantapnya masih banyak. Waktu imsak menjadi peringatan baginya untuk sesegera mungkin menghentikan makan sahurnya.

Contoh lain ketika waktu berbuka. Seseorang yang sedang berpuasa tidak akan menyentuh minuman dan meminumnya meskipun waktu berbuka kurang 1 menit bahkan kurang 2 detik. Ia akan sabar menanti hingga waktu berbuka benar-benar telah tiba. Kalaupun ia terpaksa minum dan makan sementara waktu berbuka belum tiba, tentu puasanya akan batal. Tidak hanya itu, perjuangan selama 1 seharian akan menjadi sia-sia.

Menariknya dalam hal ini tidak ada istilah toleransi. Baik ketika makan sahur dan berbuka. Tidak ada keringanan waktu meski hanya 5 detik. Kalaupun orang yang berpuasa pada saat waktu imsak tiba ia teruskan makannya, ataupun ketika waktu berbuka belum tiba ia makan terlebih dahulu, tentu tidak ada yang tahu. Semua itu dilakukan tentu sebagai wujud ketaatannya kepada Allah swt. dalam melaksanakan perintah-Nya. Orang yang berpuasa mesarakan adanya pengawasan dari Allah swt. Sungguh puasa mengajarkan kepada umat Mukmin kedisiplinan tingkat tinggi.

5. Puasa Menumbuhkan Rasa Syukur kepada Allah swt.

Puasa menjadi salah satu jalan untuk mensyukuri segala karunia yang telah Allah swt. berikan kepada kita semua. Betapa banyak nikmat

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

dan karunia Allah swt. kepada manusia sampai tidak dapat dihitung. Allah swt. mengulang-ulang hal itu dalam surat ar-Rahman sebanyak 31 kali. ini menandakan bahwa nikmat dan karunia Allah begitu banyak.

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ

Artinya: "Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan? [23]

Bersyukur dapat dilakukan melalui tiga hal, pertama melalui hati dengan merasakan nikmat dan karunia Allah yang begitu banyak. Kedua bersyukur dengan lisan, yakni dengan ucapan yang baik-baik. Ketiga bersyukur dengan segenap anggota badan, yaitu dengan menggunakan semua nikmat dan karunia tersebut sesuai dengan anjuran dalam agama.

Jika kita pandai bersyukur, maka Allah swt. akan menambahkan nikmat dan karunia-Nya. Namun, kita mengingkari nikmat tersebut, maka akan mendapat siksa yang sangat pedih. Firman Allah dalam surat Ibrahim ayat 7,

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: "Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan: "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih".[24]

[23] Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 27.
[24] Ibid., 380.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

Melalui ibadah puasa umat Mukmin dapat merasakan penderitaan fakir miskin dan kaum dhuafa yang sering mengalami kelaparan karena terlilit oleh kemiskinan. Menahan lapar dan haus yang tidak hanya sehari, bahkan berhari-hari. Betapa perihnya perut selama satu hari perut tidak terisi oleh makanan. Kaum fakir miskin sering tidak makan karena kekurangan bahan makanan sehingga menyebabkan mereka tidak ada yang dimakan. Dengan ikut merasakan penderitaan yang dirasakan oleh kaum fakir miskin, yang dilaksanakan melalui ibadah puasa, maka akan menimbulkan rasa syukur bagi kita. Betapa besar karunia yang telah Allah berikan kepada kita. Ternyata di luar sana masih banyak orang yang tidak seberuntung kita. Melalui puasa inilah kita dapat belajar untuk mensyukuri segala nikmat yang diberikan oleh Allah swt.

6. Puasa Mengajarkan Kesederhanaan

Agama menuntut kita agar membiasakan kesederhanaan dan keseimbangan dalam berbagai urusan kehidupan, sehingga kesederhanaan menjadi perangai dan tabiat kita.[25]

Berkaitan dengan kesederhanaan tersebut, Allah swt. berfirman di dalam surat al-Furqan ayat 67,

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا

[25] Mahmud Muhammad Al-Hazandar, *The Most Pecfect Habit: Perilaku Mulia yang Membina Keberhasilan Anda,* (Jakarta: Embun Publishing, 2006), 244.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

Artinya: "Dan orang-orang yang apabila membelanjakan (harta), mereka tidak berlebih-lebihan, dan tidak (pula) kikir, dan adalah (pembelanjaan itu) di tengah-tengah antara yang demikian.[26]

Kesederhanaan merupakan anjuran di dalam agama Islam. Sedangkan berlebih-lebihan merupakan akhlak yang tercela dan dilarang di dalam agama. Rasulullah saw. melarang umatnya berlebih-lebihan dalam hal makanan dan minuman. Melarang kita bermahal-mahalan dalam hal maskawin sebagaimana beliau melarang kita berlebihan (*ghuluw*) dalam berharap yang dapat membuat orang-orang hanya berpangkutangan (bermalas-malasan). Melarang kita berlebihan dalam takut yang dapat membuat orang-orang berputus asa. Melarang kita berlebihan dalam memuji yang dapat membuat orang-orang musyrik atau munafik.

Puasa mengajarkan kepada pelakunya tentang kesederhanaan. Hal tersebut terlihat dari kesederhanaan dalam hal makanan dan minuman. Kesederhanaan di dalam ibadah puasa terlihat ketika makan. Selama berpuasa umat Islam hanya dua kali makan: makan sahur dan saat berbuka. Ini mengajarkan pola hidup hemat dan tidak berlebih-lebihan.

Umat Muslim dianjurkan untuk tidak makan berlebihan ketika waktu berbuka maupun ketika makan sahur. Karena dengan perut yang penuh, maka akan mengakibatkan malas dalam beribadah. Tidak

[26] Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 568.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

menyantap semua hidangan makanan yang terdapat di meja makan ketika waktu berbuka telah tiba, dan tidak pula memperbanyak makan ketika sahur.

7. Puasa Menempa Sikap Hidup Taqwa

Setiap kebajikan, baik yang tengah dilakukan maupun yang akan datang, yang tampak maupun yang tersembunyi, pasti selalu disertai dengan taqwa kepada Allah sebagai sarana yang menyampaikan kepada-Nya dan media yang mengantarkan kepada-Nya. Dan setiap keburukan, baik yang tengah menggelayuti jiwa maupun yang akan datang, yang tampak maupun yang tersembunyi, pasti dibarengi dengan rasa takut kepada Allah (taqwa) sebagai penangkal yang efektif dan benteng pertahanan yang kokoh untuk melepaskan diri dari keburukannya dan menyelamatkan diri dari bahaya kemurkaan-Nya.[27]

Nilai pendidikan selanjutnya yang terdapat pada puasa Ramadan dari aspek rohani ialah menempa sikap hidup taqwa. Allah swt. berfirman dalam surat al-Baqarah ayat 183,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa." [28]

[27] Allamah Sayyid Abdullah bin Alwi Al-Haddad, *Agar Iman Senantiasa Meningkat*, 7.
[28] Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 44.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

Melihat dari ayat di atas, dapat kita ketahui bahwa tujuan diwajibkannya puasa di bulan suci Ramadan adalah taqwa. Puasa dapat mengahantarkan kepada ketaqwaan yang lebih baik dari yang sebelumnya jika puasa tersebut dijalankan dengan baik dan benar. Puasa melatih manusia untuk ikhlas, sabar, jujur, amanah, disiplin, dan senantiasa bersyukur. Tujuan utama ibadah puasa bukanlah haus, lapar, dan mengekang hawa nafsu, namun lebih dari itu, yakni ketaqwaan.

Taqwa merupakan puncak dari segala amal shaleh yang dikerjakan oleh umat manusia. Dengan ketaqwaan itulah manusia dapat meraih derajat yang tinggi. Taqwa dalam artian takut menjalankan segala bentuk kemaksiatan, atau pun taqwa dalam artian taat dan patuh menjalankan segala yang diperintahkan oleh Allah swt. dalam kehidupan sehari-hari. Umat Mukmin diperintahkan oleh Allah swt. untuk bertaqwa dengan sebenar-benar taqwa. Sesuai dengan firman Allah dalam surat Ali Imran ayat 102,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلا تَمُوتُنَّ إِلا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah sebenar-benar takwa kepada-Nya; dan janganlah sekali-kali kamu mati melainkan dalam keadaan beragama Islam.”[29]

Ketika bulan Ramadan tiba banyak dari umat Muslim yang berbondong-bondong serta berlomba-lomba melakukan amal kebajikan,

[29] Ibid., 92.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

mulai dari memperbanyak dzikir, bersedekah, beri'tikaf, memberikan makanan berbuka kepada orang yang berpuasa, berdakwah, memperbanyak membaca al-Qur'an, memberikan makanan kepada yang sedang tadarus al-Qur'an, sholat tarawih, dan lain sebagainya. Ini menunjukkan bahwa di bulan puasa yaitu bulan Ramadan menjadi sarana untuk memperbaiki diri menuju manusia yang bertaqwa serta menjadi ladang untuk mendulang pahala sebanyak-banyaknya. Bulan Ramadan juga menjadi sarana untuk membakar dosa, melalui aktifitas ibadah-ibadah baik ibadah wajib maupun sunah. Karena segala aktifitas kebaikan akan di nilai ibadah. Bahkan tidurnya orang yang sedang berpuasa dinilai sebagai amal ibadah.

Disamping itu, disediakannya satu malam yang nilainya lebih baik dari seribu bulan yaitu malam *Lailatul Qadar*, menjadi semangat tersendiri bagi umat Mukmin untuk berlomba-lomba dapat berjumpa dengannya. Bagi umat yang mengetahui tentang keutamaan yang terdapat di malam tersebut, maka dia akan menantinya tidak hanya di 10 terakhir dari bulan Ramadan. Namun, ia akan menjemputnya sejak awal Ramadan.

Imam Ghazali dalam kitabnya *Ihya Ulumuddin* menerangkan tingkatan dalam berpuasa. *Shaumul umum*, *shaumul khushus*, dan *shaumul khushusil khushus*. Ketiganya bagaikan tangga yang selalu menarik siapapun untuk menaikinya agar sampai di tempat yang lebih tinggi.

IAIN JEMBER

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

Menurut Imam Ghazali posisi ibadah puasa adalah seperempat bagian dari iman. Artinya barang siapa yang tidak puasa maka imannya kurang seperempat. Hal ini merupakan kesimpulan dari dua sabda Rasulullah saw. yang pertama berbunyi ‘’الصوم نصف الصبر’’ puasa merupakan setengah dari kesabaran. Dan hadits kedua berbunyai ‘’ الصبر نصف الإيمان’’ sabar adalah setengah dari iman. Oleh karena itulah Imam Ghazali menyimpulkan bahwa puasa adalah seperempat bagian dari iman.

Dua hadits tersebut sebenarnya tidaklah hanya menunjukkan bagian puasa dalam iman, tetapi juga menghubungkan puasa, kesabaran dan iman. Jika dicermati maka sesungguhnya ketiganya memiliki hubungan yang erat. Sabar adalah inti dari puasa. Kesabaran dalam menahan segala larangan *dhahiriah* yang dapat membatalkan puasa, dan larangan *batiniyah* yang mengurangi makna puasa. Keduanya merupakan ujian yang berat. Sekaligus juga merupakan barometer kualitas keimanan seseorang.

Mengukur barometer iman seseorang bukanlah hal yang sulit, meskipun iman adalah soal kepercayaan dan kepercayaan tersimpan rapat-rapat dalam dunia *batin*. Akan tetapi, iman itu membutuhkan aktualisasi diri dalam dunia kenyataan. Tidak mungkin seseorang mengaku iman dan cinta kepada Allah swt. tetapi ia menenggelamkan diri dalam selimut ketika Allah memanggilnya melalui adzan. Bukankah orang yang cinta akan segera menyambut panggilan yang dicintainya.

IAIN JEMBER

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

Begitulah kemudian Imam Ghazali mencoba mengklasifikasikan secara bertingkat model puasa manusia. Ia menerangkan bahwa puasa itu ada tiga tingkatan:

Pertama, *shaumul umum*, yang bisa diterjemahkan dengan puasa biasa-biasa saja (puasanya orang awam). Yaitu puasa dengan menahan lapar, dahaga dan syahwat, menjaga mulut dan alat kelamin dari hal-hal yang membatalkan puasa.

Kedua, *shaumul khushus*, atau puasa spesial (puasanya orang khusus) yaitu puasa dengan menahan pendengaran, penglihatan, lisan, tangan, kaki dan segala anggota badan dari dosa dan maksiat.

Ketiga, *shaumul khususil khusus*, atau puasa istimewa (puasanya orang istimewa) yaitu puasa dengan menahan hati dari keraguan mengenai hal-hal keakhiratan, dan menahan pikiran untuk tidak memikirkan masalah keduniawian, serta menjaga diri dari berpikir selain Allah swt.

Maka, standar kebatalan puasa istimewa ini adalah apabila telah terbersit dalam hati pikiran selain Allah swt. apalagi memikirkan harta kekayaan yang tidak bermanfaat bagi kehidupan akhirat kelak. Bahkan menurut kelompok ketiga puasa dapat terkurangi nilainya, dan dianggap batal apabila di dalam hati tersirat keraguan atas kekuasaan-Nya. Misalkan dengan meniatkan diri untuk bekerja dan mencari penghidupan sepanjang siang hanya karena khawatir tidak bisa mendapat sesuatu yang dipakai untuk berbuka puasa, sungguh hal ini sama artinya dengan tidak

IAIN JEMBER

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

percaya kepada janji Allah swt. bahwa Allah Yang Maha Pemberi Rezeki itu sungguh-sungguh menghormati dan memuliakan orang yang berpuasa. Tidak mungkin ada orang berpuasa yang tidak berbuka.

Untuk itulah, kemudian Imam Ghazali dalam lanjutan keterangannya memberikan *tratmen* atau *gaiden* mendaki ketiga tingkatan itu, ia kemudian jelaskan bahwa puasa spesial (*shaumul khusus*) itu adalah puasanya shalihin. Yang dapat digapai dengan menyempurnakan enam hal:

a. menjaga mata dan penglihatan dari segala hal yang dicela agama dan dibenci Allah swt. dan menghindarkan dari melihat segala hal yang akan melalaikan hati kita ingat kepada Allah. Misalnya, menyibukkan mata dengan menonton film selama puasa, bermain game, memanjakan mata dengan pemandangan duniawi di seputar Mall dan Mini Market yang menggiurkan dan seterusnya.
b. Menjaga lisan dari berbohong, menggunjing, berbicara jorok dan berbagai keburukan lisan lainnya, serta menggunakan lisan untuk dzikir kepada Allah swt. dan memperbanyak membaca Al-Qur'an. Inilah makna puasa bagi lisan.
c. Mencegah pendengaran dari hal-hal yang dibenci Allah swt. diantara perkara yang dilarang adalah mendengarkan pergunjingan. Baik yang menggunjing maupun yang mendengarkannya terkena hukum haram. Begitu buruknya perkerjaan menggunjing dan mendengarkan

IAIN JEMBER

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

gunjingan. Sehingga Allah swt. berfirman dalam Surat al-Maidah ayat 42,

سَمَّٰعُونَ لِلْكَذِبِ أَكَّٰلُونَ لِلسُّحْتِ

Artinya: "Mereka itu adalah orang-orang yang suka mendengar berita bohong, banyak memakan yang haram."[30]

d. Mencegah anggota badan yang lain seperti tangan, kaki, dan perut dari makanan-makanan *syubhat* ketika berpuasa. Puasa bukanlah menahan makanan halal dan berbuka dengan yang haram, tetapi menahan diri dari makanan yang haram. Diantara menjaga makanan haram adalah menghindarkan diri dari memakan daging manusia sesama saudaranya. Artinya, menghindarkan diri dari menggunjing orang lain.
e. Menjaga diri untuk tidak berlebih-lebihan ketika berbuka puasa. Meskipun makanan itu sudah jelas halalnya. Karena diantara hal yang dibenci Allah swt. adalah perut yang dipenuhi makanan halal (makan berlebihan). Hal ini dianggap menghambat diri memecahkan hawa nafsu.
f. Hendaklah setelah berbuka puasa seseorang menjadi bermuhasabah, mengintrospeksi diri adakah puasa yang diakukannya hari ini diterima, atau ditolak. Sungguh hal ini akan menjadi pelajaran dan membawa seseorang lebih berhati-hati di hari kemudian.

[30] Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 166.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

C. Nilai-nilai Pendidikan Islam dalam Ibadah Puasa Ramadan ditinjau dari aspek Sosial

Manusia disebut sebagai makhluk *zon politicon,* yakni makhluk sosial. Makhluk yang tidak dapat hidup tanpa adanya bantuan dari orang lain. Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak akan mampu menjalaninya sendiri tanpa adanya campur tangan dari orang lain. Baik itu dalam mencapai sebuah kesuksesan maupun dalam memperoleh ketenangan.

Manusia diperintahkan untuk senantiasa saling tolong menolong dalam hal kebaikan dan taqwa. Perintah untuk saling tolong menolong tidak hanya sebatas kepada yang seaqidah saja, namun kepada semua yang membutuhkan bantuan. Firman Allah swt. di dalam surat al-Maidah ayat 2,

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلا تَعَاوَنُوا عَلَى الإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: “Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya.[31]

Puasa di bulan suci Ramadan wajib dilaksanakan tentu tidak ada umat Silam yang menggugatnya. Namun pesan sosial yang terdapat di dalam

[31] Ibid,.157.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

pelaksanaan ibadah tersebut tidak semua orang dapat menangkapnya. Puasa tidak hanya sekedar menahan lapar, haus, dan hubungan badan. Namun, dengan melaksanakan ibadah puasa di bulan Ramadan, umat Islam diharapkan mampu menjadi insan yang peduli tidak hanya kepada dirinya sendiri, tetapi peduli terhadap sesama.

Kepekaaan dan kepedulian umat Islam terhadap keadaan di lingkungan sekitarnya harus senantiasa dipupuk dan di tingkatkan. Karena sesungguhnya masih banyak orang yang membutuhkan uluran tangan dari mereka yang mempunyai kelebihan baik harta maupun tenaga. Karena sebaik-baik manusia adalah mereka yang dapat memberikan manfaat kepada yang lainnya.

Di dalam pelaksanaan ibadah puasa di bulan suci Ramadan sesungguhnya terdapat nilai-nilai pendidikan sosial yang tidak semua orang dapat menangkapnya. Berikut ini beberapa nilai pendidikan dalam ibadah puasa Ramadan ditinjau dari aspek sosial.

1. Puasa Menumbuh-kembangkan Sikap Kasih Sayang dan Rasa Persaudaraan

   Kasih sayang termasuk salah satu sifat dasar yang sangat menentukan setiap perilaku manusia dalam kehidupan sosial.[32] Penanaman rasa kasih sayang dalam setiap pribadi, menjadi anjuran dalam agama Islam. Karena dengan adanya rasa kasih sayang pada diri seseorang, maka akan dapat menampilkan perilaku lemah lembut dalam

[32] Mahjuddin, *Pendidikan Hati: Kajian Tasawuf Amali*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2000), 55.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

pergaulan, di dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat. Dianggap tidak sempurna iman seseorang jika tidak menyayangi saudaranya (sesama Islam). Nabi saw. bersabda,

عَنْ أَنَسٍ عَنِ النَّبِيِّ صَلْعَمْ قَالَ: لَا يُؤْمِنُ اَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبُّ لِأَخِيْهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِه(رواه البخارى)

Artinya: " Dari Anas r.a., dari Nabi saw., sabdanya: "Tidak (sempurna) iman seseorang kamu, sebelum ia menyukai untuk saudaranya (sesama Islam) apa yang disukainya untuk dirinya sendiri."(H.r. Bukhari)[33]

Menumbuh-kembangkan sikap kasih sayang sangat perlu dilakukan, karena hal ini berkaitan dengan hati dan hati manusia itu dapat berubah-ubah. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk menumbuh-kebangkan sikap kasih sayang tersebut. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan puasa.

Ibadah puasa menjadi salah satu alternatif terbaik untuk menumbuh-kembangkan sikap kasih sayang. Puasa Ramadan diwajibkan kepada semua umat Islam tanpa adanya unsur perbedaan, baik kaya maupun miskin, tua maupun muda, laki-laki maupun perempuan. Orang yang sedang menjalankan ibadah puasa di bulan Ramadan harus menahan lapar, haus, dan tidak terpenuhinya berbagai kebutuhan yang

[33] Al-Imam Al-Bukhari, *Terjemah Hadis Shahih Bukhari*, 17.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

biasa didapatkannya dalam kehidupan di luar puasa sejak pagi hingga petang, dengan begitu mereka dapat ikut merasakan penderitaan fakir, miskin, dan kaum dhuafa yang harus menderita berhari-hari akibat kelaparan.

Sikap kasih sayang tersebut tidak hanya muncul ketika bulan Ramadan. Namun, muncul kapan pun dan di mana pun. Sikap kasih sayang tersebut muncul sebagai wujud empati dan kepedulian terhadap siapapun yang sedang membutuhkan pertolongan. Selain itu, puasa juga mengajarkan kepada umat Islam tentang persaudaraan.

Rasa persaudaraan merupakan jembatan untuk saling menjalin ukhuwah dengan sesama, baik yang seaqidah maupun yang berbeda keyakinan. Dengan rasa persaudaraan inilah, manusia akan merasa memiliki ikatan batin dan jalinan hati yang kuat dengan orang lain. Puasa mengajarkan tentang kasih sayang dan rasa persaudaraan tersebut. Karena dengan berpuasa seseorang akan merasakan perihnya perut ketika menahan lapar, keringnya tenggorokan akibat menahan haus, dan semua kemauan yang tidak dapat dituruti ketika siang hari. Dengan begitu, seseorang akan merasa bahwa ternyata masih banyak saudara-saudara yang seagama dan seaqidah dengan mereka yang tidak seberuntung mereka.

Persamaan rasa dan cinta merupakan faktor dominan yang mendahului lahirnya persaudaraan sejati, yang pada akhirnya menjadikan seseorang merasakan derita saudaranya, mengulurkan tangan sebelum

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

diminta, serta memperlakukan saudaranya bukan atas dasar *take and give*, tetapi mengutamakan saudaranya dibandingkan dengan dirinya sendiri.

2. Puasa Menumbuh-kembangkan Rasa Kegotong-royongan dan Saling Menolong

Islam sangat menganjurkan pendidikan rasa kegotong-royongan dan saling tolong menolong, karena hal ini merupakan keutuhan hidup manusia. Siapa pun yang memiliki harta, ia harus menolong dengan hartanya, begitu pula halnya bila memiliki ilmu, keterampilan dan tenaga (kemampuan fisik), ia harus menggunakannya dalam melakukan kegotong-royongan dan pertolongan.[34]

Rasa kegotong-royongan dan tolong menolong harus senantiasa dipupuk dan dididik dengan penanaman rasa kepekaan terhadap lingkungan sosial, dengan tujuan untuk membantu serta mengatasi persoalan yang tengah dihadapi oleh masyarakatnya.

Allah swt. berfirman dalam surat al-Hajj ayat 40,

وَلَيَنْصُرَنَّ اللَّهُ مَنْ يَنْصُرُهُ إِنَّ اللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ

Artinya: "Sesungguhnya Allah pasti menolong orang yang menolong (agama) -Nya. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Kuat lagi Maha Perkasa.[35]

[34] Mahjuddin, *Pendidikan Hati*, 57.
[35] Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 518.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

Dari ayat di atas jelas bahwa orang yang menolong akan kembali di tolong oleh Allah swt. Tentunya tolong menolong dalam hal kebaikan dan taqwa sesuai yang diperintahkan oleh agama, bukan dalam hal keburukan dan kejelekan. Sikap gotong royong dan saling tolong menolong menjadi cerminan dari adanya kerukunan dan persatuan dalam kehidupan sosial.

Bulan suci Ramadan mampu menyatukan hati kaum Muslimin sehingga hati mereka menjadi peka dan tajam serta jeli, melihat kehidupan orang-orang yang tidak mampu dan fakir, sehingga hati dan lidah, serta tangan mereka mudah untuk memberikan sesuatu kepada saudara-saudaranya yang membutuhkan bantuan dan pertolongan.[36]

Ketentuan puasa Ramadan dengan menahan lapar, haus, dan segala hal yang dilarangnya dapat mengasah hati seorang Mukmin untuk menjadi lebih peka terhadap keadaan anggota masyarakatnya yang tidak seberuntung dengannya. Hati mereka akan terketuk ketika melihat saudaranya yang seiman dan seaqidah dalam kesulitan dan kesusahan. Dengan begitu akan menggerakkan mereka untuk mengulurkan tangannya, memberikan bantuan dan bantuan kepada sesamanya. Banyak dari umat Islam yang mengeluarkan sedekah ketika bulan Ramadan serta berlomba-lomba beramal baik.

Ketika sedang menjalankan ibadah puasa di bulan Ramadan, tenaga seseorang akan sedikit berkurang dibandingkan dengan hari-hari

[36]Syafi'in Mansur, *Falsafah Spiritual Ramadhan*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada,2007), 121.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

biasanya. Dikarenakan tidak adanya asupan makanan dan minuman yang dibutuhkan oleh tubuh. Sehingga, ketika akan mengerjakan sesuatuataupun melakukan pekerjaan tenaganya akan berkurang dan pekerjaan akan menjadi terasa berat. Oleh karena itu, bantuan dari sesama tentu dibutuhkan. Dari itu akan timbul kegotong-royongan dan saling tolong menolong.

3. Puasa Mengajarkan tentang Kesetaraan

Sesungguhnya Allah swt. tidak melihat seorang hamba dari wajahnya, tidak pula dari segi pakaiannya, tidak melihat yang kaya ataupun yang miskin, yang cantik maupun yang jelek. Namun, Allah swt. hanya melihat isi hati dari setiap hambanya. Semua hamba sama di mata Allah swt. hanya taqwa yang membedakannya. Tingkat ketaqwaanlah yang membawa mereka menjadi dekat dan dicintai oleh Allah swt.

Berbeda dengan manusia, yang terkadang masih memilih-milih untuk menjalin hubungan silaturahmi. Ada yang hanya mau menjalin hubungan pertemanan dengan mereka yang kaya raya, tidak mau dengan mereka yang miskin. Bagi orang-orang yang kaya, perasaan gengsi senantiasa menyelimuti sebagian mereka yang enggan untuk berhubungan dengan mereka yang tergolong miskin. Sifat seperti inilah yang tentunya menjadi penghalang yang berdampak pada kesenjangan sosial. Hal ini tentu tidak diharapkan di dalam Islam. Karena antara umat Muslim yang dengan yang lainnya merupakan saudara.

IAIN JEMBER

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

Puasa mengajarkan kepada umat Islam tentang kesetaraan. Puasa diwajibkan kepada seluruh umat Islam yang beriman. Tidak memandang entah kaya atau pun miskin, tua ataupun muda, laki-laki maupun perempuan. Semua umat Islam setara ketika menjalankan ibadah puasa di bulan suci Ramadhan. Baik yang kaya maupun yang miskin semua menahan diri mereka masing-masing dari makanan, minuman, serta hal-hal yang dapat membatalkan puasa mulai dari terbitnya fajar, hingga terbenamnya matahari. Setara dalam mendapatkan hak dan kewajiban masing-masing.

Jika di luar bulan Ramadan, orang yang kaya hidup dalam kenikmatan: makan serba cukup, serba ada dan serba mewah. Sebaliknya, orang yang miskin hidup serba kekurangan. Selama bulan Ramadhan orang yang kaya dan miskin, majikan dengan pembantunya, direktur dengan karyawannya, pemimpin dengan rakyat biasa, mempunyai kedudukan yang sama, sama-sama tidak makan dan tidak minum di siang hari. Begitu adzan maghrib telah tiba, maka mereka yang menjalankan ibadah puasa Ramadhan berbuka bersama.Ada yang berbuka bersama di masjid-masjid. Semua berkumpul bersama baik yang kaya maupun yang miskin dengan hidangan yang sama pula. Ini mengajarkan kepada kita tentang kesetaraan.

Zakat Fitrah dan sedekah mengajarkan tentang kesetaraan dalam hak dan kewajiban. Kewajiban bagi yang kaya untuk memberikan sebagian harta yang dicintainya untuk diberikan kepada orang lain.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

sedangkan hak bagi yang miskin untuk menerima dan mendaptakan pemberian tersebut. Selain itu, Shalat tarawih secara berjamaah mengajarkan tentang kesetaraan serta persamaan. Tidak ada yang kaya dan tidak ada yang miskin. Semua berkumpul dalam satu masjid untuk bersama-sama mengerjakan sholat tarawih secara berjamaaah. Setelah mengerjakan sholat tarawih, ada yang mengadakan kultum. Semua duduk bersama sama rata. Ada pula yang tadarus al-Qur'an. Duduk berkumpul membaur bersama baik kaya maupun miskin, baik tua maupun muda.

4. Puasa Menjalin Kebersamaan

Pertikaian, perselisihan, perpecahan, dan pertentangan senantiasa tampak mewarnai kehidupan umat Islam, di samping gejala penyakit sosial yang lainnya. Antara satu kelompok dengan kelompok yang lainnya, antara satu daerah dengan daerah lainnya, dan lain sebagainya. Dengan adanya perpecahan, keutuhan dan persatuan umat Muslim menjadi pudar. Fenomena perpecahan inilah yang menjadi faktor kemunduran kaum Muslimin.

Perpecahan dan pertentangan tersebut tentu tidak sesuai dengan misi agama Islam yang mengisyaratkan serta memerintahkan untuk bersatu, bersama, kompak, dan saling menguatkan antara yang satu dengan yang lainnya. Sesuai dengan hadits Nabi saw.

عَنْ اَبِى مُوْسَى عَنِ النَّبِى صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَ سَلَّمَ قَالَ اِنَّ الْمُؤْمِنَ لِلْمُؤْمِنِ كَالْبُنْيَانِ يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا وَ شَبَّكَ اَصَابِعَهُ (رواه البخارى)

IAIN JEMBER

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

Artinya: "Dari Abu Musa r.a., dari Nabi saw., bersabda: "Sesungguhnya seorang mukmin terhadap seorang mukmin bagaikan sebuah bangunan, yang satu mengokohkan yang lain." (H.r. Bukhari)[37]

Islam menghendaki adanya kebersamaan dan persatuan. Kebersamaan merupakan cerminan sebuah kerukunan, dengan kerukunan maka akan tercipta sebuah persatuan dan kesatuan. Dengan bersatu maka umat Muslim akan menjadi kuat, namun ketika umat Muslim bercerai, maka kesatuan umat menjadi berantakan.

Ibadah puasa di bulan Ramadan mengajarkan kepada umat manusia tentang kebersamaan. Ini dibuktikan ketika munculnya hilal yang terlihat di suatu daerah yang menandai hadirnya puasa Ramadan, maka seluruh komponen umat Muslim secara serentak melaksanakan puasa. Kewajiban puasa di bulan Ramadan tidak dikhususkan kepada sebagian kaum, namun semua umat Muslim. Tidak memandang suku, ras, keturunan, kaya maupun miskin, laki-laki maupun perempuan. Semua umat Muslim diwajibkan untuk menjalankan ibadah puasa di bulan Ramadan. Kaum Muslimin di seluruh dunia sama-sama melakukan puasa pada bulan tersebut, tanpa ada perbedaan sejak pagi hingga terbenamnya matahari.

Selain itu, kebersamaan umat Muslim tercermin ketika adzan Maghrib telah berkumandang, yang menandai waktu berbuka telah tiba.

[37] Al-Imam Al-Bukhari, *Terjemah Hadis Shahih Bukhari*, 174.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

Umat Muslim yang tengah menjalani ibadah berpuasa berkumpul di meja makan bersama dengan keluarga dan sanak family untuk berbuka bersama. Umat Muslim yang di masjid pun melaksanakan acara buka bersama yang saat ini identik dengan istilah bukber. Kemudian dilanjutkan dengan sholat Maghrib berjamaah.

Ibadah sholat tarawih yang dikerjakan oleh umat Muslim juga mengajarkan tentang kebersamaan. Banyak dari umat Muslim yang berbondong-bondong datang ke masjid dan musholla untuk menjalankan sholat tarawih secara berjamaah. Keramaian dan kebersamaan yang ada di masjid-masjid dan di musholla-musholla terlihat ketika bulan Ramadan tiba. Mesipun terdapat perbedaan rakaat shalat tarawih, ada yang melaksanakan 8 rakaat dan ada pula yang melaksanakannya 20 rakaat. Namun semua itu tidak mnyurutkan semangat umat Muslim untuk menjalankannya dengan berjamaah.

Nilai kebersamaan juga terdapat di dalam makan sahur. Baik itu dilakukan bersama keluarga, bersama teman, kerabat, maupun umat Muslim yang lainnya. Dengan adanya nilai kebersamaan di dalam aktivitas ibadah di bulan suci Ramadan memeberikan nilai positif untuk memupuk kerukunan dan ukhuwah Islamiyah.

Ukhuwah Islamiyah dapat terwujud dengan kebersaman dan rasa cinta kepada sesama sehingga kita saling memahami dan saling mengakui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Karena ukhuwah atau

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

persaudaraan yang sejati lahir karena persamaan, semakin banyak persamaan akan kian kukuh persaudaraan.[38]

5. Puasa Menempa Solidaritas Sosial

Setiap manusia pada dasarnya mempunyai kecintaan terhadap harta benda, hal tersebut merupakan sebuah naluri yang memang dimiliki oleh semua manusia. Kecintaan terhadap harta benda itulah yang menyebabkan seseorang mempunyai sifat bakhil (pelit/kikir), individualis, serta mementingkan diri sendiri. Sifat bakhil tersebut membelenggu seseorang sehingga mereka enggan untuk berbagi dengan sesama.

Puasa mendidik manusia agar memiliki solidaritas sosial yang tinggi, persamaan derajat, kepedulian terhadap sesama, kasih sayang, dan kesalehan sosial. Dengan adanya hikmah serta nilai pendidikan tersebut, manusia dilatih agar mau berbagi dengan sesama dan mengikis sifat bakhil yang terdapat di dalam dirinya.

Seperti kita ketahui, bahwa sebagian masyarakat terdiri golongan fakir miskin dan mustadh'afiin. Lapar menjadi hal yang biasa mereka alami setiap harinya. Menahan lapar seperti yang dirasakan orang-orang ketika menjalankan ibadah puasa menjadi hal yang bisa dirasakan oleh fakir miskin dan kaum dhuafa. Ketika di bulan Ramadan kaum fakir miskin dan dhuafa tidak dapat merasakan sukacitanya. Pada saat berbuka puasa mereka hanya bisa bersyukur dengan menu berbuka yang ala

[38] Syafi'in Mansur, *Falsafah Spiritual Ramadhan*, 122.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

kadarnya, bahkan tidak dapat menikmati hidangan berbuka puasa karena memang tidak ada yang kan dimakan. Sementara itu, orang-orang yang kaya dapat memilih menu berbuka sesuka mereka. Karena mereka memiliki harta yang lebih, sehingga dapat dengan sesuka hati memilih hidangan yang akan disantap ketika berbuka puasa.

Banyak yang membicarakan masalah solidaritas sosial, namun itu hanya sebatas teori, tanpa adanya praktek secara langsung. Namun, di sinilah letak kelebihan puasa di bulan Ramadan. Banyak dari umat Muslim yang menjadi dermawan serta memiliki solidaritas sosial yang tinggi.

Aksi dan praktik langsung solidaritas sosial yang terjadi di bulan Ramadan adalah sebagai berikut:[39]

Pertama, memberi *ifthar* (makanan berbuka) kepada orang-orang yang berpuasa. *Kedua,* memberikan zakat fitrah. Zakat fitrah yang diberikan kepada fakir miskin ini ada kaitan khusus dengan puasa, yakni sebagai penambal berbagai kesalahan (dosa-dosa kecil) selama menjalani puasa. Zakat fitrah ini hanya khusus diberikan ketika bulan Ramadan saja. Zakat fitrah mengajarkan kepada umat Muslim untuk senantiasa berbagi dengan sesama. Meringankan beban sebagian umat Muslim yang kekurangan.

Ketiga, memperbanyak sedekah, yaitu memberikan bantuan. Perbedaan sedekah dengan zakat ialah terikat aturan tertentu. Jika

[39] Toni Pransiska, *Peta & Risalah Ramadhan*, 89

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

sadaqah tidak teikat oleh waktu, maka zakat fitrah terikat oleh waktu, yaitu hanya pada bulan suci Ramadan. Orang yang memberi lebih baik dari pada yang meminta-minta. Nabi Muhammad saw. bersabda,

عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ عُمَرَ اَنَّ رَسُوْلَ اللهِ ص م قَالَ وَهْوَ عَلَى ٱلْمِنْبَرِ وَذَكَرَ الصَّدَقَةَ وَ التَّعَفُّفَ وَ الْمَسْئَلَةَ ٱلْيَدُ الْعُلْيَا خَيْرٌ مِنَ الْيَدِ السُّفْلَى فَا الْيَدُ الْعُلْيَا هِيَ الْمُنْفِقَةُ وَ السُّفْلَى هِيَ السَّائِلَةُ (رواه البخارى)

Artinya: " Dari Abdullah bin Umar r.a., katanya ketika Rasulullah saw. di atas mimbar, beliau menerangkan perihal sedekah, 'iffah (terpelihara dari hal yang memalukan), dan perihal meminta-minta. Sabda beliau, " Tangan di atas lebih baik dari tangan di bawah. Tangan di atas yaitu tangan yang memberi dan tangan di bawah yaitu tangan yang meminta." (H.r. Bukhari)[40]

Dari hadits di atas, terlihat keutamaan tangan di atas yaitu orang yang memberi, dan tangan di bawah yaitu orang yang meminta-minta. Dengan memberikan sebagian harta yang kita miliki untuk diberikan kepada orang lain, ini mengajarkan kepada kita untuk tidak terlalu mencintai harta benda secara berlebihan. Karena semua itu tidak akan dibawa ketima manusia sudah meninggal dunia. Selain itu, dengan bersedekah mengajarkan kepada kita untuk rela saling berbagi dengan orang lain, berbagi dengan orang yang membutuhkan. Karena sesungguhnya tidak semua harta yang kita miliki menjadi milik kita seutuhnya. Di dalamnya terdapat sebagian hak untuk orang lain.

[40] Al-Imam Al-Bukhari, *Terjemah Hadis Shahih Bukhari*, 113.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

Keempat, ditetapkannya membayar fidyah bagi orang-orang yang tidak menjalankan puasa karena tidak mampu atau berat oleh suatu sebab yang tidak dapat dihilangkan.

Puasa mendidik seseorang untuk memiliki jiwa yang peka serta memiliki solidaritas sosial yang tinggi. Dengan begitu akan tercipta kedamaian dan kerukunan antar anggota masyarakat.

IAIN JEMBER

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id